ATLETISM

Concursul republican de sală a arătat o pregătire necorespunzătoare a sportivilor noştri fruntaşi

Concursul republican de sală al seniorilor, într-o nouă formă de desfăşurare, a constituit un bun prilej de concluzii pozitive, dar şi de multe lipsuri.

Acest concurs a fost de fapt o competiţie a tinerilor atleţi care au predominat în majoritatea probelor. Ei au fost singurii care au arătat entuziasm în participare. In schimb, mulţi dintre atleţii „consacraţi" păreau „încurcaţi" de acest concurs, iar rezultatele parcă nu le mai produceau nici o bucurie (!?).

Or, tocmai această problemă a formelor stimulative pentru ridicarea stării emotive a muncii în antrenamente este studiată şi urmărită cu toată atenţia pretutindeni. La noi însă se constată o sărăcie a mijloacelor şi a formelor de organizare a pregătirii, o lipsă de varietate. Această situaţie va trebui serios îmbunătăţită.

Dintre rezultatele înregistrate în sala Floreasca se remarcă cele obţinute de Diaconu, Simion şi Stamatescu la 50 m, Porumb şi Ducu la înălţime, Simion la lungime, Crista Maksai şi Sanda Grosu la 50 m, Rodica Voroneanu şi Mihaela Popescu la înălţime, Ana Roth la greutate etc.

Analizînd pregătirea acestor atleţi, am putut constata ca fapt pozitiv acela că: Simion, Porumb, Maksai, Popescu, Meszaroş (1,84 m la înălţime), W. Sokol şi Bog au realizat aceste rezultate fără să fi avut însă o pregătire specifică, ci numai cu o pregătire fizică multilaterală. Practica dovedeşte că pot fi realizate unele rezultate de valoare şi printr-un raport în favoarea pregătirii tehnice faţă de pregătirea fizică multilaterală. Dar teoria şi practica celor care au atins cele mai înalte culmi ale atletismului ne arată că numai o intensă pregătire fizică multilaterală în perioada pregătitoare şi bine îndrumată în vară poate asigura baza rezultatelor foarte bune.

Acest lucru vor trebui să-l înţeleagă, în general antrenorii noştri care încă nu aplică cu curaj noua linie a pregătirii, spre a-şi îmbunătăţi radical calitatea muncii lor.

Pentru normele de control, din ziua a II-a a concursului, erau înscrişi foarte mulţi atleţi şi tocmai de aceea a trebuit să facem o selecţie pînă la cifra de 50 pentru a ne putea încadra în prevederile programului. Dar spre surprinderea noastră la apel au răspuns „prezent" numai 23 de băieţi şi 8 fete la cele patru probe obligatorii. Printre cei absenţi se remarcă: Ilie Savel, Zoltan Szabo, Al. Bizim, C. Porumb, N. Ivanov, V. Manolescu, Anca Gurău etc.

Aceste norme de control ne-au arătat că o serie de atleţi au un nivel scăzut de pregătire. Astfel, Gh. Stănel, Sandu Ion, Ilarie Măgdaş, Vasile Georgescu au realizat unele rezultate mai slabe chiar decît cele obţinute de fete: Sanda Grosu a sărit la lungime fără elan 2,56 m, în timp ce Măgdaş şi Stănel nu au obţinut decît 2,37 m şi respectiv 2,43 m. Despre Răşcănescu se ştie că lucrează mult, dar sărind doar 2,48 m la lungime şi 7,45 m la triplu salt fără elan şi alergînd 4,5 sec. pe 30 m, considerăm că pregătirea lui nu este bine îndrumată. Stamatescu s-a comportat bine la 50 m şi la căţărat pe frînghie, dar sărind numai 2,61 m (lungime) şi 8,19 m (triplu) se constată că nu are încă o pregătire multilaterală.

De asemenea incompletă s-a dovedit şi pregătirea lui Ciochină şi Viscopoleanu, deşi ei s-au clasat printre cei mai buni la aceste norme de control. Samungi, Diaconu, Tontsch, Drăgulescu, Calnicov au arătat însă că pot spera la o îmbunătăţire serioasă a rezultatelor lor în timpul verii.

Aruncătorii ne-au dovedit din nou că nu se află pe drumul cel bun. Excepţie fac doar juniorii Wolff Sokol şi Ion Bog, care au reuşit rezultate bune cu greutatea de 6 kg. Ei sînt însă slabi în greutatea de 7,257 kg. A apărut clar pentru ei necesitatea unei intense munci pentru o pregătire fizică multilaterală.

In general, atletele s-au dovedit a fi slab pregătite. Rezultate în jurul a 2,10 m la lungime sau 7,00 la triplu sînt slabe faţă de ceea ce se poate realiza prin îndeplinirea sarcinilor perioadei de faţă. Astfel, Ildiko Szabo (1,97 m), Sanda Bordan (2,03 m), Cristina Gurău (2,09 m) sau Ana Beşuan (6,80 m), Leontina Neţa (6,84 m) etc. dovedesc o pregătire fizică necorespunzătoare. Antrenorii acestora (Ion Arnăutu, Dumitru Osiac, Gh. Steriade, Silviu Dumitrescu, Al. Stoenescu, Victor Dumitrescu, Nicolae Gurău, Ladislau Kiss, Eugen Bran, Ion Sőter, Claudia Simionescu) trebuie să analizeze temeinic planurile de pregătire ale atleţilor respectivi şi să ia măsuri imediate de îndreptare a situaţiei.

Antrenorii de atletism au datoria ca făcînd analiza pregătirii efectuate pînă la acest concurs, să aducă îmbunătăţiri metodicii de pregătire pentru etapa următoare. Ei nu trebuie să fie influenţaţi de îmbunătăţirea timpului şi să folosească în pregătire numai exerciţii speciale. Cu inventivitate se pot efectua, în aer liber, exerciţiile cele mai indicate pentru rezolvarea sarcinilor trasate pentru etapa următoare de pregătire.

Prof. Gh. ZIMBREŞTEANU
antrenor federal

SCHI

Despre schiorii noştri fruntaşi aflaţi între două mari competiţii jubiliare

O nouă ediţie a campionatelor naţionale a intrat în scurta istorie de 50 de ani a schiului nostru alpin. Acestui jubileu federaţia de specialitate i-a acordat cuvenita atenţie. O insignă jubiliară, decernată într-un cadru festiv, a fost prinsă pe pieptul numeroşilor participanţi la finale, fie ei învingători sau simpli... concurenţi.

Incepute miercuri — cu slalomul special — întrecerile s-au terminat duminică, cu proba de coborîre. Şi anul acesta, la sfîrşitul disputei, **Ilona Micloş** (Dinamo Braşov) şi **Cornel Tăbăraş** (Casa Ofiţerilor Braşov) s-au dovedit a fi cei mai buni. Mergînd din succes în succes, reprezentanta clubului Dinamo a realizat la actuala ediţie un record în materie, cîştigînd rînd pe rînd, titlul de campioană, la slalom special, uriaş şi coborîre, şi, o dată cu ele şi pe cel de la „combinată". Ilona Micloş este o mîndrie a mişcării noastre sportive; descoperită, cu ani în urmă, cu prilejul unei competiţii de mase, ea a ajuns prin perseverenţă şi seriozitate la o performanţă unică în felul ei: maestră a sportului la două ramuri sportive. La atletism şi schi. Modestă şi exigentă faţă de ea însăşi, Ilona Micloş, cîştigătoarea marelui concurs de pe Etna va mai obţine, sîntem siguri, şi alte multe succese. Cornel Tăbăraş, marea speranţă a schiului nostru alpin, a păşit în momentul de faţă pe primele trepte ale maturităţii sportive. El a parcurs traseul în toate cele trei probe cu multă siguranţă şi alunecare. Constant, sigur pe el şi dînd dovadă de multă putere de luptă, C. Tăbăraş este schiorul care inspiră la ora actuală cea mai mare încredere. Poziţiile fruntaşe (locul I la slalom special şi uriaş şi locul II la coborîre) i-au adus schiorului de la Casa Ofiţerilor Braşov titlul de campion (pentru a patra oară consecutiv) şi în proba... probelor: combinata alpină.

Gh. Cristoloveanu (Olimpia Braşov) un alt laureat al campionatelor, încearcă anul acesta o retragere glorioasă din activitatea competiţională. Realizînd cel mai bun timp în proba de coborîre, el a obţinut titlul de campion şi locul 2 la combinata alpină. Revelaţia campionatelor a fost însă **Ion Zangor** (Casa Ofiţerilor Braşov). El a ocupat locul II la slalom special şi uriaş, ratînd de puţin cucerirea unui titlu de campion. Astfel, evoluînd prea prudent în manşa a doua a probei de slalom special, el a pierdut avantajul pe care şi-l crease în prima manşă şi a fost nevoit să cedeze locul I colegului său de club C. Tăbăraş, pentru numai 4/10 sec. Avînd o comportare constant bună, el s-a clasat pe locul 3 la combinata alpină. **Gh. Balan** continuă seria comportărilor inegale. Schiorul nostru nr. 1 la Zakopane a avut o săptămînă mai tîrziu o evoluţie nesatisfăcătoare. Foarte curajos şi destul de bun tehnician, el nu posedă însă intuiţia întregului parcurs, lipsindu-i simţul ritmului uniform şi o oarecare stabilitate. Cronometrorii postaţi duminică la „S-ul mare", primul punct-cheie al probei de coborîre pronosticau victoria lui Gh. Bălan. Cîteva secunde mai tîrziu, la „drumul albastru", cel de al doilea punct-cheie şi... hotărîtor, el s-a dezechilibrat şi a... căzut. La fel s-au petrecut lucrurile în această cursă şi cu **Gohn Kurt**, şi el component al echipei noastre reprezentative.

★

Ne mai despart puţine zile de întrecerile concursului internaţional jubiliar, care se va desfăşura în zilele de 3—5 martie, tot pe pîrtiile din Poiana Braşov. Ar fi de dorit ca unele lipsuri semnalate cu prilejul finalelor recent încheiate să fie înlăturate, pentru ca schiorii fruntaşi să reprezinte, aşa cum se cuvine, culorile ţării noastre.

G. NICOLAESCU



Gh. Cristoloveanu (Olimpia Braşov) a obţinut, în proba de coborîre, o neaşteptată dar preţioasă victorie.

Campionatele de fond ale juniorilor se dispută de vineri la Predeal

Concursul republican al centrelor de copii are loc tot la Predeal

Schiul are o activitate deosebit de bogată în acest sfîrşit de săptămînă. În afara numeroaselor concursuri ce vor fi organizate pe plan local de comisiile raionale, de cluburile şi asociaţiile sportive, vor avea loc şi patru concursuri cu caracter republican.

Pe prim plan se situează campionatele republicane de fond şi combinată nordică pentru juniori şi junioare, ce vor fi găzduite vineri, sîmbătă şi duminică de pîrtiile din Predeal. Campionatele cuprind următoarele probe: *juniori:* 5 km, 10 km, 4 x 5 km, combinată nordică: *junioare:* 3 km, 5 km, 3 x 3 km.

Concomitent se va desfăşura şi tradiţionalul Concurs republican al centrelor de iniţiere şi instruire, la care vor lua parte cei mai talentaţi copii evidenţiaţi în cadrul acestor centre organizate de F.R.S.B.A. Băieţii vor participa la probele de slalom uriaş, fond 3 km şi 5 km, iar fetele la slalom uriaş, fond 1 km şi 2 km.

La Poiana Braşov sînt programate două însemnate concursuri: „Cupa U.A.S.R." pentru seniori, senioare, juniori şi junioare (slalom şi coborîre) şi „Cupa Casa Ofiţerilor" pentru seniori şi senioare (fond). La aceste concursuri participă cei mai buni schiori ai ţării.

DIN POŞTA ZILEI

O INIŢIATIVA LAUDABILA

Membrii comisiei regionale de şah au amenajat un frumos club în cele două camere puse la dispoziţie de sfatul popular al oraşului Piteşti. Lucrările de amenajare (reparaţii de zidărie, zugrăveli, instalaţie electrică etc.) au fost efectuate prin muncă voluntară, economisindu-se în acest fel circa 1.500 lei. In această acţiune s-au evidenţiat activiştii voluntari C. Mateescu, I. Marian, S. Vîlceanu şi E. Buzoianu. Acum, numeroşii amatori ai şahului din oraşul Piteşti, au posibilitatea să practice în bune condiţiuni sportul lor preferat.

I. Ghilibar, coresp. regional

TOŢI ELEVII MEMBRI AI U.C.F.S.

Elevii Şcolii Profesionale Pomicole din Bistriţa îmbină armonios învăţătura cu sportul. Cu toţii sînt membri ai U.C.F.S. şi participă cu regularitate la diversele concursuri de şah, tenis de masă etc., organizate de consiliul asociaţiei în frumosul club al şcolii. Gavril Ciupe, Aurel Chendrean, Maria Mureşan şi Emilia Miş constituie exemple demne de urmat pentru colegii lor, atît în învăţătură, cît şi în sport.

Martin Thellmann, coresp.

GIMNASTICĂ

Intrecerea şcolilor profesionale

Sîmbătă şi duminică s-a desfăşurat în sala de sport a şcolii profesionale „Alimentara" întrecerile „Cupei 5 Martie" la gimnastică. La concurs au participat peste 120 de elevi şi eleve ai şcolilor profesionale din Capitală. Iată şi rezultatele:

FETE: **Echipe:** 1. Şc. prof. Kirov 2[illegible],40 p; 2. Şc. prof. Vînzători „N. Creţulescu" 206,70 p; 3. Şc prof. Tehnometal 193,00 p. **Individual compus, junioare I:** Elena Neiciu (Kirov) 49,70 p; 2. Elena Pană (N. Creţulescu) 44,0 p; 3. Maria Căpraru (Kirov) 40,40 p; **Junioare II:** 1. Ana Vilan (Kirov) 42,50 p; 2. Elena Gheorghe (Kirov) 42,20 p; 3. Virginia Anghel (N. Creţulescu) 41,20 p; **BĂIEŢI: Echipe:** 1. Şc prof. Tehnometal 266,00 p; 2. Sc. prof. Alimentara 253,00 p; 3. Şc. prof. Constructorul 240,90 p; **Individual compus, juniori I:** 1. Felician Talmazian (Constr.) 54,60 p; 2. Nicolae Pădureanu (Tehnometal) 52,60 p; 3. Gh. Negru (Tehnometal) 50,20 p; **Juniori II:** 1. Ilie Avram (Tehnometal) 51,60 p; 2. Ion Radu (IPROFIL) 51,50 p; 3. Paul Chibich (Alimentara) 51,15 p.

Seară culturală pentru sportivii fruntaşi din Capitală

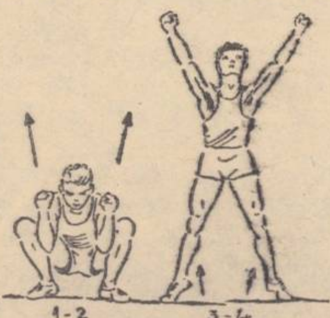
Consiliul orăşenesc U.C.F.S. Bucureşti organizează astăzi la ora 18,30 la Casa de cultură a tineretului din raionul „I. V Stalin", o seară culturală pentru sportivii fruntaşi din Capitală. Vor lua cuvîntul Ion Raiciu, vicepreşedinte al consiliului orăşenesc UCFS Bucureşti, şi maestra emerită a sportului Aurora Bran. In continuare: un program susţinut de artişti ai teatrului „C. Tănase" şi un „proces literar" pe marginea cărţii „Pe nerăsuflate" de Ilya Ehrenburg.

Cum ne organizăm activitatea fizică

Gimnastica de înviorare

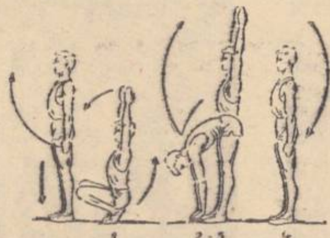
PROGRAMUL II (BARBAŢI)

EX. 1 — Ghemuirea şi întinderea repetată a corpului plecînd din poziţia:

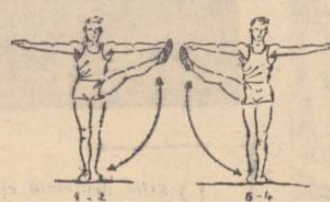


stînd depărtat cu braţele diagonal în sus. Se execută de 6—10 ori.

EX. 2 — Stînd: îndoirea genunchilor cu ducerea simultană a braţelor prin înainte sus (1), întinderea genunchilor cu îndoirea corpului în faţă cu palmele pe sol (2), îndreptarea corpului cu braţele sus (3) şi coborîrea braţelor prin lateral jos (4). Se repetă de 4—6 ori.



EX. 3 — Stînd cu braţele lateral: legănarea amplă şi alternativă a unui picior întins lateral atingînd cu vîrful



mîna din aceeaşi parte. Se execută de 4—5 ori cu fiecare picior.

EX. 4 — Culcat pe spate cu braţele şi picioarele întinse diagonal: ridicarea şi îndoirea trunchiului deasupra fiecărui picior ducînd mîna la vîrful piciorului opus. Se execută de 8—10 ori.



EX. 5 — Stînd mult depărtat: îndoirea alternativă a cîte unui genunchi



cu mutarea greutăţii corpului deasupra piciorului care se îndoaie. Se execută cîte 4—6 genuflexiuni cu fiecare picior.

EX. 6 — Culcat cu faţa în jos pe un scaun, cu mîinile şi picioarele sprijinite pe sol: extensia corpului prin ridicarea simultană a braţelor şi picioarelor în sus. Se execută 4—6 extensii.

EX. 7 — Stînd cu mîinile pe şold: sărituri cu mingea cu forfecarea alternativă a picioarelor. De 4 ori în 8 timpi.

Text şi desene:
ZENO DRAGOMIR